

MENOPAUSA: UN GROSSO CAMBIAMENTO NELLA VITA DI OGNI DONNA



Di **Carlotta Romeo**
DIETISTA AIC

Nell'articolo della rubrica lifestyle di *Celiachia Notizie 2* del 2021 abbiamo visto come la salute della donna passi attraverso la sua alimentazione in tutte le fasi della sua vita: nell'età fertile, nel concepimento, in gravidanza, in allattamento. E nella menopausa?

Una buona salute in menopausa si costruisce già in adolescenza, quando ad esempio fare scorta di calcio è fondamentale per avere nel periodo della menopausa ossa più forti. Le condizioni di salute del periodo precedente alla menopausa possono influenzare molto la qualità della vita in questo periodo. Ancora una volta la diagnosi precoce di celiachia gioca un ruolo fondamentale nel prevenire complicanze come l'osteoporosi, patologia che si presenta frequentemente in menopausa.

La menopausa è il momento della fine definitiva del ciclo mestruale, è preceduta dal climaterio o fase pre-menopausale, caratterizzato dalle prime irregolarità mestruali, che ha una durata variabile. Il periodo successivo all'ultima mestruazione è definito fase post-menopausale, anche se nel linguaggio comune si usa il termine

Menopausa? Menopausa, diciamolo pure ad alta voce, senza quel timore verso un corpo che cambia e un aumento di peso che sembra inevitabile, sentiti i tanti racconti ed esperienze intorno a noi. I fastidi legati a questa condizione ci sono ma, come vedremo in questo articolo, ancora una volta lo stile di vita, le buone abitudini e una diagnosi precoce di celiachia faranno la differenza per mantenerci sane, felici e accogliere questo particolare momento della vita della donna con tanti strumenti in più

menopausa per indicare questo momento. Il climaterio e la menopausa sono caratterizzati da profondi sconvolgimenti dell'equilibrio ormonale e metabolico, di conseguenza la qualità di vita può peggiorare molto, soprattutto se le condizioni di salute del periodo precedente erano poco stabili. Inizia una nuova fase della vita che porta con sé tante emozioni differenti, una forma fisica differente insieme ad un peso corporeo che può aumentare. Il cibo e le buone abitudini alimentari sono come sempre ottimi alleati.

Da pera a mela

Con il passare degli anni si riduce la massa muscolare, anche perché spesso si riduce l'attività fisica e di conseguenza si verifica una riduzione del metabolismo basale e del dispendio energetico totale. Questo può portare ad un aumento di peso. Inoltre, si assiste ad un cambiamento nella distribuzione del grasso corporeo nella donna, che tipicamente ha una localizzazione cosiddetta "a pera", quindi con depositi sui fianchi e sui glutei. L'accumulo di grasso si localizza invece nella fascia addominale, tipica della figura maschile (distribuzione a mela). Vi è una associazione tra grasso addominale e alterazione del quadro lipidico

(aumento di colesterolo e trigliceridi) e resistenza insulinica, che possono portare a patologie croniche quali malattie cardiovascolari e diabete, soprattutto se vi è familiarità. Cambiando l'assetto ormonale si verifica un cambiamento anche sul metabolismo scheletrico, con una diminuzione della densità e della resistenza dell'osso, con conseguente predisposizione all'osteoporosi.

Osteoporosi è una patologia caratterizzata da un aumentato rischio di fratture, ed è una malattia silente che viene diagnosticata poco e quando già è in fase avanzata. Interessa quasi la metà delle donne di età superiore ai 70 anni. La salute dell'osso è legata al metabolismo del calcio, minerale di cui diminuisce l'assorbimento a livello intestinale e aumenta la perdita a livello renale. Scegliere cibi e acque ricche di calcio è di grande aiuto in questo momento, l'alimentazione deve fornirci i giusti apporti di calcio e di vitamina D per permettere all'osso di mantenersi. La vitamina D è prodotta dall'organismo attraverso una adeguata esposizione alla luce del sole e da regolare attività fisica: camminare all'aperto potrebbe essere una buona idea quindi.

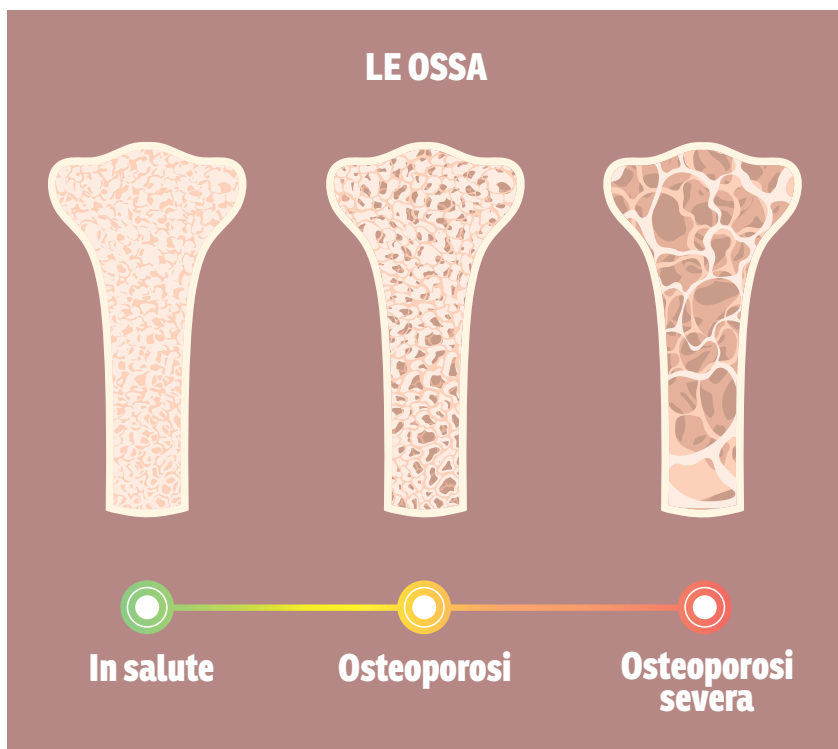
La prevenzione dell'osteoporosi deve iniziare in età giovanile, quando si completa il processo di mineralizzazione dell'osso

Falsi miti sulla menopausa: non è vero che...

- La menopausa sia una condizione patologica. Porta con sé indubbiamente dei fastidi, ma è una condizione fisiologica per la quale valgono tutte le regole alimentari da seguire negli altri momenti della vita. In alcuni casi potrebbe essere anche il momento per migliorare le proprie abitudini.
- Il calcio debba essere assunto solo da latte, yogurt e formaggi. Anche l'acqua e altri alimenti ne sono ricchi (cavoli, broccoli, frutta secca e pesce azzurro).
- Con la menopausa arrivi anche l'aumento di peso e della circonferenza vita. Con le giuste attenzioni alimentari, che possono comportare qualche sacrificio in più, e con la giusta attività fisica, si può mantenere o raggiungere il peso corretto.

È invece vero che...

- Se in età fertile le donne possono donare il sangue intero solo due volte l'anno, alternando con donazioni di plasma, in menopausa l'intervallo si allinea a quello previsto per gli uomini. Si può quindi donare sangue intero fino a quattro volte in un anno. Una donazione più frequente significa un maggior controllo sulla propria salute grazie agli esami e ai test prescritti ai donatori. (fonte: AVIS)

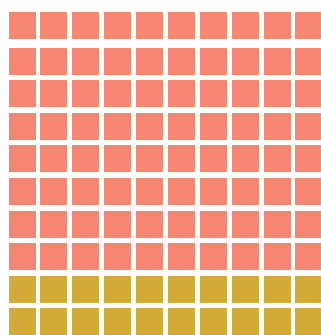


OSTEOPOROSI

5.000.000

LE CIFRE

Si stima che in Italia l'osteoporosi colpisca 5.000.000 di persone



INCIDENZA

L'80% delle persone colpite da osteoporosi sono donne in post-menopausa

UN FATTO DI GENERE

Secondo studi epidemiologici nazionali ne è affetto il 23% delle donne oltre i 40 anni e il 14% degli uomini con più di 60 anni.

e si raggiunge il massimo livello di densità ossea. La giovane persona celiaca che non segue bene la dieta o che non è stata diagnosticata va incontro ad un rischio di osteoporosi più alto in età adulta, perché il picco di massa ossea non viene raggiunto.

Strategie sì, sacrifici no

Il particolare momento della menopausa può essere complicato anche a livello del tono di umore. Le cause possono essere i sintomi legati alla condizione stessa, che incidono sulla qualità della vita.

L'aumento di peso non per forza è inevitabile in questo momento, è necessario però prevenirlo con le adeguate strategie nutrizionali, senza sacrifici inutili, che causano un aumento della fame e conseguenti malumori. Se si ha fame e si cerca di resistere, magari saltando il pasto o la porzione di carboidrati, si finisce per mangiare di più al pasto successivo. L'appetito aumenta a causa della carenza degli estrogeni ed è più difficile contrastarlo. Insomma, un circolo vizioso che si chiude con un tono dell'umore basso e un aumento di peso.

Il cibo quindi, se scelto bene, ci aiuta, ci fa

sentire meglio, anche con noi stesse. Scegliamo alimenti che abbiano un giusto apporto energetico, prestiamo attenzione alle porzioni e al contenuto di grassi e di sale, agli spuntini frequenti, ai pasti non adeguati nelle sue componenti.

Le scelte giuste a tavola e un'attività fisica adeguata aiutano sia il controllo del peso sia il livello di colesterolo, di trigliceridi nel sangue e la glicemia, fattori di rischio in questo periodo. L'apporto di sale deve essere abbassato ulteriormente (4 grammi al giorno rispetto ai 5 consigliati nell'adulto), considerando sia il sale aggiunto agli alimenti sia quello che è presente all'interno dei prodotti: attenzione quindi agli snack salati ma anche agli insospettabili snack dolci (che contengono le cosiddette fonti nascoste di sale).

Attività e cibi giusti per ossa sane

Abbiamo detto che le donne in menopausa devono mantenere la salute dell'osso e hanno quindi bisogno di calcio in un quantitativo maggiore. Sì a latte, yogurt e formaggi ma nella loro versione scremata, avremo così una buona dose di calcio e un basso contenuto di colesterolo e di sale. Ma ricorriamo anche a legumi, frutta secca, broccoli, cavoli e acqua per favorire ancora la disponibilità di calcio.

Oltre a scegliere gli alimenti ricchi di questo minerale si possono attuare anche strategie comportamentali che migliorino l'assorbimento del calcio a livello intestinale: attività motoria, esposizione alla luce del sole per la produzione di vitamina D e attenzione all'eccessivo consumo di quegli alimenti che riducono l'assorbimento intestinale di calcio (eccessivo consumo di fibra, caffè, cacao, tè, alcol). Il pesce ha pochi grassi, meno calorie rispetto ad altri secondi piatti e molti omega-3: un'ottima combinazione per prevenire malattie cardiovascolari. Non tutti i tipi di pesce hanno un buon quantitativo di calcio, meglio scegliere tra pesce azzurro, alcuni molluschi e crostacei. Attenzione però ai crostacei per un più alto contenuto di colesterolo. L'acqua può contribuire all'apporto di calcio, quindi ecco un altro valido motivo per migliorare l'assunzione di acqua nella nostra giornata.

	ALIMENTI	PORZIONE g	CALCIO (mg A PORZIONE)	GRASSI SATURI (g A PORZIONE)
LATTE O DERIVATI	Latte intero	125	149	2.6
	Latte parzialmente scremato	125	150	1.1
	Yogurt intero	125	156	2.6
	Yogurt parzialmente scremato	125	150	1.2
	Formaggi stagionati	55	522	8.6
	Mozzarella	100	160	11.4
PESCE	Acciughe o alici	150	222	2.0
	Calamaro/Gambero/Polpo	150	199	0.8
	Sardine sott'olio	50	177	1.3
	Sgombro in salamoia	50	96	1.3
VERDURE	Verdure ed ortaggi (media)	200	225	0
	Indivia	80	75	0.1
	Rughetto o rucola	80	128	0.1
ALTRO	Mandorle	30	72	1.4
	Acqua di rubinetto (ml)	2000	140	0

Come organizzarsi

Concentriamoci sul momento del pasto e non sprechiamolo per assumere tante calorie o saltarlo, per poi sentirci più affamate e più stanche dopo. Pensiamo all'organizzazione dei pasti in generale come ad una condizione necessaria, che non si può rimandare a domani e quindi prendiamoci il giusto tempo sia per mangiare che per pensare a cosa mangiare. Piccoli suggerimenti: quando si cucina è utile pensare al pasto successivo e cucinare una porzione in più, così da trovarla pronta in un altro momento. Fare uno spuntino in mattinata permette di arrivare all'ora di pranzo con meno fame e con più calma per fare la scelta giusta. Continuare a fare attività fisica in questo periodo o iniziare a farne aiuta a migliorare o mantenere il peso e la massa muscolare, a contrastare la perdita di massa ossea e l'aumento della circonferenza vita, e infine aiuta a migliorare il tono dell'umore. Attenzione: non per forza dobbiamo ricorrere ad un abbonamento in palestra o in piscina, se è quello che abbiamo già provato a fare tante volte ma proprio non ci va o non si può, per molti motivi. Ci basta camminare, camminare e camminare (per raggiungere il lavoro, per passare le nostre domeniche, per staccare da un lavoro sedentario che ci porta ad impigrirci e sentir-

ci ancora più stanchi) e fare le scale invece di prendere l'ascensore anche quando è lì che ci aspetta, così comodo e veloce. Ricordiamoci sempre che non c'è fase della vita che ci porta ad un inevitabile aumento di peso o ad un peggioramento delle nostre abitudini, ma ci sono fasi della vita in cui la motivazione, altre priorità o altre condizioni ci possono mettere alla prova, ma si può sapere come fare! ♦

Celiachia e menopausa

La menopausa può presentarsi precocemente in una donna celiaca ancora non diagnosticata, quindi la diagnosi precoce è fondamentale. Anche l'osteoporosi e l'osteopenia sono patologie frequentemente associate alla celiachia non diagnosticata: fratture spontanee in età non avanzata o che avvengono con un'elevata frequenza, o rarefazione ossea alla densitometria, sono indicazioni per indagare la celiachia. La dieta senza glutine è efficace nel ridurre il rischio di fratture e nel migliorare la rarefazione delle ossa in pazienti celiache. Questo intervento è tanto efficace quanto più precoce.

Ma non tutto è negativo

La menopausa non è una malattia ma un momento fisiologico della vita della donna, che coincide con il termine della sua fertilità. È importante ricordare che non porta solo conseguenze negative e che solo alcuni aspetti della menopausa possono essere divulgati come problemi di salute: vampate di calore, sudorazioni, disturbi vaginali legati a secchezza delle mucose e disturbi del sonno sono gli unici per i quali c'è dimostrazione che siano causati dalla menopausa. Irritabilità, depressione, dolori osteoarticolari e aumento di peso non sono dovuti in modo sicuro alla menopausa, ma sono comunque meritevoli di attenzione. Una recente indagine della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (Sigo), inoltre, ha dimostrato che il 35% delle donne non vive male questa condizione, riferendo non solo di poter continuare a vivere una vita piena, ma soprattutto di essere (finalmente) senza più disturbi mestruali a vantaggio di una sessualità più libera e rilassata. Per maggiori informazioni su come affrontare al meglio questo momento della vita della donna:

- www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/ginecologia/come-vivere-al-meglio-la-menopausa
- www.salute.gov.it/Argomenti-Prevenzione-in-ogni-fase-della-vita-Menopausa
- www.epicentro.iss.it/focus/ormoni/comunicato_tos